

LE COUPLE, **UN MÉNAGE À TROIS**

Une fois passé le temps béni de la passion, l'amour ne suffit pas à prévenir déchirures ou lassitude. Aussi fort soit-il. Parmi les différentes techniques proposant aux conjoints de dépasser leurs difficultés, la thérapie Imago offre un éclairage intéressant. Mise au point à la fin des années 1980 par un thérapeute conjugal américain, Harville Hendrix, elle reste encore confidentielle chez nous. Décryptage.

La théorie : entretenir l'espace de la relation

Dans l'amour, il y a toi ET moi. C'est ce « et » auquel s'attache la thérapie Imago. Ce troisième protagoniste entre les deux conjoints est l'espace dans lequel se construit la relation. En cela, tout couple est un ménage à trois. Dans ce lieu intangible mais bien réel, nous projetons nos sentiments, nos attentes et nos frustrations, souvent à l'origine de conflits. Il s'agit de nettoyer cet espace encombré, de le dépolluer de toutes sortes de tensions par un travail d'écoute véritable. Le but est d'en faire un espace de sécurité, de plaisir et de jouissance relationnelle nourrissant le désir d'être ensemble.

« La thérapie Imago postule que 90 % des problèmes conjugaux proviennent des blessures de l'enfance », expliquent Carlo et Carla Trippi-Nessi, psychothérapeutes suisses, pionniers de la méthode en Europe. Expériences d'humiliation par un père exigeant ou bien d'étouffement par une mère trop possessive... nous trimballons tous nos petits traumatismes, même avec les meilleurs parents du monde. Pour nous en protéger, nous avons construit des mécanismes de défense. Une sorte de gilet pare-balles que nous endossons inconsciemment chaque fois que nous sommes placés dans une situation réveillant de mauvais souvenirs. L'intimité du couple est précisément le lieu où les blessures du passé se rejouent. Exemple : Nicole, 50 ans, qui a participé avec son compagnon, à un stage Imago à Versailles, explose quand elle a le sentiment de passer au second plan, d'être *« abandonnée »*. Lui est très affecté quand Nicole conteste ce qu'il dit, ressentant un insupportable manque de reconnaissance. *« Son mécanisme de défense, c'est la fuite,* explique Nicole. *Moi, je harcèle. Le résultat est catastrophique. Déjà divorcés tous les deux, nous avons bien failli nous séparer. Cette technique nous donne l'espoir de sortir d'un système relationnel épuisant. »*

Découvrir la thérapie Imago

Deux livres faciles à lire

- *Le couple, mode d'emploi*, de Harville Hendrix, Imago, 20 €. Par le thérapeute qui a mis au point cette technique, il y a 20 ans.
- *La Thérapie Imago*, de Carlo Trippi, préface de Christiane Singer, Jouvence, 17 €.

Contact en France

Fédération Un avenir à deux : 01 39 63 28 61.

L'outil : voyager dans la pensée de l'autre

L'outil principal de la thérapie est le *« dialogue de couple »*. Les conjoints prennent rendez-vous pour parler d'un seul sujet à la fois. Chacun va offrir une écoute totale à celui qui s'exprime, s'efforçant de mettre – provisoirement ! – de côté ses réactions, ses représentations, son univers mental. L'originalité de la méthode consiste à répéter mot à mot ce que dit l'autre et non pas de reformuler ses paroles. *« En empruntant ses images, son vocabulaire, c'est comme si on partait en voyage dans la pensée de l'autre*, souligne Carlo Trippi. *Pour*

l'émetteur, être écouté sans reproche sans conseil, a déjà un effet guérisseur. Dans un climat de sécurité, il peu montrer sa vulnérabilité et permettr ainsi au récepteur d'exercer son empa thie. Il se crée un champ propice au partage. On peut alors abandonner ses mécanismes de défense qui plongent l'autre dans le désarroi. Pour celui qui s'exprime, ce dialogue fait l'effet d'un miroir : la personne qu'il aime formule exactement ce qu'il ressent et lui permet de sortir du déni de ses propres sentiments. « *C'est un outil miraculeux* », s'enthousiasme Chantal d'Audiffret, conseillère conjugale au Cler, qui a participé à plusieurs stages avec son mari ingénieur. « *Il a été conquis alors qu'au départ il était un peu distant avec ces méthodes,* précise-t-elle. *Ce dialogue en tête-à-tête aide à guérir certaines blessures de l'autre, mais il ne s'agit pas pour autant de devenir le thérapeute de son conjoint. C'est une technique complémentaire pour mieux se connaître et qui peut être utile à tous.* » Dès l'instant où les partenaires se rendent compte qu'une grande partie de leur souffrance n'appartient pas au couple mais au passé, on voit l'autre d'une façon différente.

Le but : comprendre pour devenir libre d'aimer

Être en relation avec d'autres et se sentir soi-même font partie de nos besoins fondamentaux. Nos blessures d'enfance nous en empêchent et nous passons notre vie à tenter de les réparer. Nous avons justement choisi notre partenaire pour rejouer un scénario dans l'espoir inconscient que, cette fois, l'issue nous fera du bien. Le scénario, c'est le conflit. Mais sans les outils pour le comprendre, le conflit se répète et devient toxique au lieu d'être thérapeutique. « *Le couple, ce n'est pas seulement un compagnonnage entre deux êtres,* affirment les Trippi. *Il a une mission : permettre à chacun des partenaires de se libérer des mécanismes de défense qui l'empêchent d'être libre.* » Beau programme ! ●

TEXTE : DOMINIQUE FONLUPT
ILLUSTRATION : DIEGO ARANEGA